

Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 3-7 лет

Утверждено
Руководитель дошкольной
образовательной организации
(Игушкина В.А.)



День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин	№ рецептуры
		(в гр)	(в гр)				ценность		
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша манная молочная с маслом	200/5			10,00	10,00	24,50	228,00	0,22	ТТК №4
Крупа манная		20,00	20,00						
Молоко		100,00	100,00						
вода		76,00	76,00						
сахар		3,00	3,00						
Соль		1,50	1,50						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Чай с сахаром	180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	0,03	№ 411 Дели2016
Заварка		0,3	0,3						
сахар		5	5						
Вода		180	180						
Бутерброд с маслом сливочным	30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
Батон нарезной		30,00	30,00						
Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:	425			12,36	14,52	44,89	359,38	0,25	
Сок абрикосовый	180	180	180	0,60	0,06	22,00	90,90	5,00	№418Дели2016
Итого:	180			0,60	0,06	22,00	90,90	5,00	
	605			12,96	14,58	66,89	450,28		
ОБЕД									
Салат из капусты с яблоками	50			1,00	2,30	5,00	45,00	9,50	№7 Партнер 2014

Капуста свежая		66,25	53						
масса стертой капусты			33						
Яблоки		19	14						
Сахар		1	1						
Масло растительное		1,5	1,5						
соль		0,6	0,6						
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5			4,56	7,50	12,64	136,30	5,37	№82 Дели 2016
цыплята		33,85	22						
Картофель		79,80	60,00						
Крупа перловая		8,00	8,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		4,76	4,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Огурцы соленые		21,84	12,00						
Сметана		5,00	5,00						
Соль		1,00	1,00						
Вода		152,00	152,00						
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10			6,2	6,5	5	103	0,46	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008
фарш из говядины		48	48						
Хлеб пшеничный 1с		6	6						
Вода		6	6						
Лук репчатый		14,28	12						
Крупа манная		3	3						
Соль		0,5	0,5						
масса полуфабриката			74						
Масло растительное		2	2						
соус томатный			10,0						
вода		9,0	9,0						
Масло растительное		0,4	0,4						
Мука пшеничная		0,4	0,4						
морковь		0,8	0,6						
Лук репчатый		0,3	0,2						

Макаронны отварные	Томат-паста		1,0	1,0					
	Масло растительное		0,2	0,2					
	соль		0,1	0,1					
	сахар		0,2	0,2					
		130			4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50					
	Масло сливочное		2,60	2,60					
	Соль		0,70	0,70					
Компот из сухофруктов		180			0,7	0,0	18,0	75	0,13 №394, Дели 2016
	сухофрукты		18,36	18,00					
	вода		182,00	182,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		697,5			19,06	20,34	88,04	611,20	15,46
ПОЛДНИК									
Булочка Домашняя		50			4,90	5,00	28,00	177,00	0,00 №258 Партнер г. Уфа 2014
	Мука пшеничная		34,00	34,00					
	Сахар		7,00	7,00					
	вода		14,00	14,00					
	Масло растительное		7,00	7,00					
	Дрожжи сухие		0,20	0,20					
	Соль		0,30	0,30					
	Яйцо		1,00	1,00					
	Масса полуфабриката			60,50					
	Масло растительное		0,20	0,20					
Катык		120			3,77	3	5	62,1	0,84 №401 Дели 2010
	катык		123,60	120,00					
Рагу с курицей		40/120			6,00	10,00	16,00	178,00	20,40 ТТК №63
	цыплята		86,12	56,00					

	Картофель		117,04	88,00					
	Морковь		14,00	11,20					
	Соль		0,50	0,50					
	вода		32,00	32,00					
	Масло растительное		4,00	4,00					
	Мука пшеничная		2,00	2,00					
	сахар		0,38	0,38					
Чай фруктовый		180/7			0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
	Заварка		0,3	0,3					
	урюк		7,2	7,2					
	сахар		7	7					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00
Итого:		540			16,65	18,32	77,30	541,10	21,24
ВСЕГО:		1842,5			48,67	53,24	232,23	1602,58	41,95

День 2- ой

Прием пищи		Выход блюда	Кол - во	Кол - во	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин	№ рецептуры
Наименование блюд			(в гр)	(в гр)				ценность		
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша "Дружба" молочная с маслом		200/5			5,20	5,80	25,20	173,80	0,21	ТТК №7
Крупа рисовая			15,00	15,00						
Крупа пшениная			11,00	11,00						
Молоко			86,00	86,00						
Вода			86,00	86,00						
Сахар			1,00	1,00						
Соль			1,00	1,00						
Масло сливочное			5,00	5,00						
Какао с молоком		180			2,42	2,58	13,61	87,30	0,39	№272 Парнер г. Уфа 2014
Какао-порошок			1,50	1,50						

	Сахар		8,00	8,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		100,00	100,00						
Бутерброд с сыром, маслом		30/7/3			4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		7,14	7,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Итого:		425			12,42	15,58	54,21	407,10	0,80	
Фрукты свежие		100	114	100	1,00	0,00	8,10	36,40	60,00	№ 368 Дели 2010
апельсин										
Итого:		100			1,00	0,00	8,10	36,40	60,00	
		525			13,42	15,58	62,31	443,50	60,80	
	ОБЕД									
Салат из свеклы		50			0,60	2,50	4,20	42,00	1,00	№34, Дели2016
	Свекла		64,60	47,50						
	Масло растительное		2,50	2,50						
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками		200/15			3,60	7,80	25,60	187,00		№38 Пермь2001
	Фарш из говядины		17,1	17,1						
	Лук репчатый		1,79	1,5						
	Яйцо		1,5	1,5						
	Вода для фарша		1,7	1,7						
	Масса полуфабриката			20,1						
	Картофель		53,2	40						
	Лук репчатый		9,52	8						
	Морковь		10	8						
	Масло растительное		1,7	1,7						
	Соль		1	1						
	вода		152	152						
	клецки			25						
	Мука пшеничная		8,30	8,30						
	Яйцо		2,08	2,08						
	Масло сливочное		1,00	1,00						
	вода		12,50	12,50						
	масса теста			23,40						

Биточки рубленые из рыбы		70			9,75	7,80	6,15	133,80		ТТК №3Д
	Фарш из минтая		52,50	52,50						
	Яйцо		10,50	10,50						
	крупа манная		1,75	1,75						
	Лук репчатый		15,50	13,00						
	вода		5,30	5,30						
	Соль		0,50	0,50						
	сухари панировочные		5,00	5,00						
	Масло растительное		1,50	1,50						
	Сахар		0,20	0,20						
	Масса полуфабриката			83,00						
Пюре Картофельное		130			3,70	4,44	25,00	155,00	9,00	№137 Партнер 2014
	Картофель		148,43	111,60						
	Молоко		20,50	19,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	Соль		1,00	1,00						
Компот из свежих яблок		180			0,10	0,10	11,80	48,50	1,20	№ 390 Дели 2016
	яблоки		40,8	36,0						
	вода		155,0	155,0						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:		682,5			19,55	23,04	90,75	648,80	11,20	
ПОЛДНИК										
Кондитерские изделия		10			3,00	3,00	16,00	103,00		
крекер			10,00	10,00						
Молоко кипяченое		120			3,40	3,00	5,70	63,40	0,43	№419 Дели2016
	молоко		126,46	120,00						
Салат из моркови		50			0,75	0,06	8,50	37,00	1,90	№42 Дели2016г
	Морковь		62,5	50						
	Сахар		0,5	0,5						
Пудинг из творога с рисом с повидлом		150			7,50	12,00	26,00	242,00	0,23	№ 250 Дели 2016
	Творог		98,8	97,5						

Чай с сахаром и лимоном	Крупа рисовая	18	18						
	Сахар	9	9						
	Яйцо	7,8	7,8						
	Масло сливочное	3,9	3,9						
	Сметана	3,9	3,9						
	Масса полуфабриката		153,4						
	Повидло фруктовое	20	20	0,12	0,01	10,20	41,40	2,85	№393 Дели2010
	Заварка	0,35	0,35						
	Сахар	5	5						
	лимон	5,1	5						
Хлеб пшеничный 1с	Вода	180,0	180,0						
		23	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
Итого:		543		16,57	18,30	77,70	541,30	5,41	
ВСЕГО:		1750,5		49,54	56,92	230,76	1633,60	77,41	

День 3 - ий

День 3 - ий									
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5			6,70	7,50	22,00	182,30	0,23	ТТК №5
		25,00	25,00						
		100,00	100,00						
		76,00	76,00						
		1,00	1,00						
		1,00	1,00						
		5,00	5,00						
Чай с молоком,сахаром	180/5			2,60	2,30	14,30	89,00	0,02	№ 394 Дели2010
		0,3	0,3						
		5	5						
		48	48						

Бутерброд с маслом сливочным	Вода	30/5	130	130	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		425			11,60	14,30	51,70	382,30	0,25	
Сок яблочно-абрикосовый		180	180	180	1,20	0,00	12,00	49,60	2,50	№418Дели2016
Итого:		180			1,20	0,00	12,00	49,60	2,50	
		605			12,80	14,30	63,70	431,90	2,75	
ОБЕД										
Салат из свежих помидор		50			0,56	3,10	2,33	39,50	10,00	№14 Дели2016
	помидоры свежие		48,45	47,50						
	Масло растительное		3,00	3,00						
Свекольник со сметаной		200/6			3,16	5,40	8,14	94,00	3,86	№35,сб Пермь2001
	Свекла		69,36	51,00						
	Картофель		45,88	34,50						
	Морковь		11,00	8,80						
	Лук репчатый		10,59	8,90						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	Томат-паста		1,00	1,00						
	Сахар		1,30	1,30						
	Сметана		6,00	6,00						
	Соль		1,00	1,00						
	Вода		160,00	160,00						
Гуляш из индейки		45/45			7,56	8,70	24,60	207,00	2,30	ТТК №61
	Индейка филе		67,00	64,00						
	Масло растительное		6,00	6,00						
	Томат-паста		3,00	3,00						
	Морковь		5,00	4,00						
	Лук репчатый		1,20	1,00						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	Сахар		0,45	0,45						
	Соль		1,00	1,00						
Каша гречневая вязкая		130/3			4,90	3,50	21,00	135,10		№182,Дели 2016

	Крупа гречневая		32,50	32,50					
	Вода		108,00	108,00					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Соль		0,50	0,50					
Напиток из урюка		180			0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
	урюк		15,30	15,00					
	вода		180,00	180,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		696,5			18,58	21,13	89,07	620,60	16,16
	ПОЛДНИК								
Ватрушка с повидлом		50			7,8	8,00	43,00	275	0,05 №441 Дели 2016
	Мука пшеничная		26,60	26,60					
	Сахар		1,40	1,40					
	Масло сливочное		1,40	1,40					
	Яйцо		1,40	1,40					
	Соль		0,40	0,40					
	Дрожжи сухие		0,20	0,20					
	Вода		10,70	10,70					
	Масса теста			41,00					
	Повидло фруктовое		23,50	23,50					
	Мука пшеничная		1,20	1,20					
	Яйцо		1,00	1,00					
	Масло растительное		0,10	0,10					
Ряженка		120			4,30	3,00	5,00	64,00	0,65 №401 Дели2010
	ряженка		123,6	120					
Рагу из овощей		130			2,00	6,00	13,65	117,00	№362 Дели2016
	Картофель		55,33	41,60					
	Морковь		13,00	10,40					
	Лук репчатый		12,37	10,40					
	Капуста свежая		71,50	57,20					
	Масло растительное		3,90	3,90					
	соус сметанный			39,00					
	Сметана		9,00	9,00					

	Вода		29,25	29,25						
	Мука пшеничная		2,92	2,92						
	Соль		1,30	1,30						
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
Чай с сахаром		180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	0,03	№ 411 Дели2016
	Заварка		0,3	0,3						
	сахар		5	5						
	Вода		180	180						
Итого:		508			15,96	17,25	77,94	530,88	0,73	
ВСЕГО:		1809,5			47,34	52,68	230,71	1583,38	19,64	

День 4 - ый

Прием пищи Наименование блюд		Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша пшенная молочная с маслом		200/5			8,00	6,60	26,00	195,40	0,22	ТТК №6
	Крупа пшенная		30,00	30,00						
	Молоко		88,00	88,00						
	Вода		88,00	88,00						
	Сахар		1,00	1,00						
	Соль		1,00	1,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Кофейный напиток с молоком		180			1,22	1,34	11,94	65,00	0,19	№270 Партнер г. Уфа 2014
	Кофейный напиток		1,50	1,50						
	Сахар		8,00	8,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом		30/7/3			4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		7,14	7,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Итого:		425			14,02	15,14	53,34	406,40	0,60	

Фрукты свежие	100	114	100	0,30	0,43	14,00	61,00	7,00	№ 386 Дели 2016
груша									
Итого:	100			0,30	0,43	14,00	61,00	7,00	
	525			14,32	15,57	67,34	467,40	7,60	
ОБЕД									
Помидоры свежие порционно	50			0,55	0,10	1,90	12,00	1,60	стр563,сб1996
Помидоры свежие		51,00	50,00						
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5			4,60	8,00	17,00	158,50	9,60	№73 Дели 2016
цыплята		33,85	22						
Капуста свежая		50,00	40,00						
Картофель		31,92	24,00						
Морковь		10,00	8,00						
Лук репчатый		9,52	8,00						
Масло растительное		3,00	3,00						
Сметана		5,00	5,00						
Соль		1,20	1,20						
Вода		160,00	160,00						
Тефтели из говядины с рисом и соусом	50/20			7,50	6,90	11,50	138,00	0,50	№285 и №364 С- Петербург 2008
Фарш из говядины		38,00	38,0						
Вода		7,00	7,0						
крупа рисовая		5,0	5,0						
масса готового риса			13,0						
лук репчатый		6,0	5,0						
Масло растительное		2,0	2,0						
пассерованный лук			3,0						
масса полуфабриката			59,0						
соус томатный			20,0						
вода		18,0	18,0						
Масло растительное		0,8	0,8						
Мука пшеничная		0,8	0,8						
морковь		1,5	1,2						
Лук репчатый		0,5	0,4						
Томат-паста		2,0	2,0						
Масло растительное		0,4	0,4						

	соль		0,2	0,2						
	сахар		0,4	0,4						
Пюре Картофельное		130			3,70	4,44	25,00	155,00	9,00	№137 Партнер 2014
	Картофель		148,42	111,60						
	Молоко		20,50	19,50						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
	Соль		1,00	1,00						
Компот из сухофруктов		180			0,7	0,0	18,0	75	0,13	№394, Дели 2016
	сухофрукты		18,36	18,00						
	вода		182,00	182,00						
	Сахар		5,00	5,00						
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:		687,5			18,85	19,88	91,40	621,20	20,83	
	ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия		20	20	20	1,20	0,80	30,00	135,00		
печенье										
Молоко кипяченое		120			3,40	3,00	5,70	63,40	0,43	№419 Дели2016
	молоко		126,46	120,00						
Салат из моркови с яблоками		50			0,37	2,00	4,30	37,00	0,80	№41 Дели2016
	Морковь		33,25	26,60						
	Яблоки		24,45	21,50						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Суфле из творога с повидлом		150/20			9,00	12,50	24,00	244,50	0,23	ТТК №567
	Творог		109,28	107,14						
	крупа манная		11,40	11,40						
	Яйцо		7,14	7,14						
	Сахар		11,40	11,40						
	Молоко		21,40	21,40						
	Сметана		14,28	14,28						
	соль		0,30	0,30						
	Масло растительное		0,60	0,60						
	Повидло фруктовое		20,00	20,00						

Напиток шиповника	шиповник порошок	180/5	3	3	0,6	0,3	6,5	31,1	90	ТТК № 59
	Сахар		5	5						
	Вода		180	180						
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
Итого:		568			16,37	18,83	81,80	565,50	91,46	
ВСЕГО:		1780,5			49,54	54,28	240,54	1654,10	119,89	

День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд		Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК										
Каша полбяная молочная с маслом		200/5			7,30	7,42	22,80	187,20	0,21	ТТК №1
	Полба		25,00	25,00						
	Молоко		88,00	88,00						
	Вода		88,00	88,00						
	Сахар		1,00	1,00						
	соль		1,00	1,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Какао с молоком		180			2,42	2,58	13,61	87,30	0,39	№272 Парнер г. Уфа 2014
	Какао-порошок		1,50	1,50						
	Сахар		8,00	8,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		100,00	100,00						
Бутерброд с маслом сливочным		30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		420			12,02	14,50	51,81	385,50	0,61	
Сок вишневый		180	180	180	0,87	0,25	20,00	85,00	9,25	№418Дели2016

Итого:		180			0,87	0,25	16,50	71,00	9,25	
		600			12,89	14,75	68,31	456,50	9,86	
ОБЕД										
Салат витаминный		50			0,75	2,92	7,00	57,30	3,30	№15 Партнер 2009
	Капуста свежая		43,75	35,00						
	Морковь		15,60	12,50						
	Яблоки		12,83	11,25						
	Масло растительное		0,80	0,80						
	Сахар		0,80	0,80						
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками		200/15			4,86	5,80	15,24	132,60	5,28	№88 Дели 2016
	Фарш из говядины		17,1	17,1						
	Лук репчатый		1,79	1,5						
	Яйцо		1,5	1,5						
	Вода для фарша		1,7	1,7						
	Масса полуфабриката			20,1						
	Картофель		79,80	60,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Вермишель		8,00	8,00						
	Масло растительное		2,40	2,40						
	Соль		1,00	1,00						
	Вода		152,00	152,00						
Плов из курицы		160			12,3	15,1	41,2	352		№321 Дели 2016
	Цыплята		104,58	68						
	Масло растительное		3	3						
	масса готового мяса			50						
	Масло растительное		3	3						
	Морковь		17,87	14,3						
	Лук репчатый		7,7	7						
	крупа рисовая		38,50	38,50						
	соль		0,80	0,80						
	масса гарнира			110,00						

Компот из свежих яблок		180			0,10	0,10	11,80	48,50	1,20	№ 390 Дели 2016
	яблоки		40,8	36,0						
	вода		155,0	155,0						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:		642,5			19,81	24,32	93,24	672,90	9,78	
ПОЛДНИК										
Кондитерские изделия		30	30,00	30,00	1,40	4,20	45,32	218,80		№401 Дели2010
печенье			30,00	30,00						
Кефир		120			3,50	3,00	4,80	60,20	0,80	
	кефир		123,60	120,00						
Омлет натуральный		140			8,50	8,68	13,60	167,40	0,17	№229 Дели2016
	Яйцо		105,00	105,00						
	Молоко		40,00	40,00						
	масса омлетной смеси			145,30						
	Масло сливочное		4,00	4,00						
	Соль		1,10	1,10						
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	№ 411 Дели2016
Чай с сахаром		180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	0,03	
	Заварка		0,3	0,3						
	сахар		5	5						
	Вода		180	180						
Итого:		498			15,26	16,13	80,01	521,28	1,00	
ВСЕГО:		1740,5			47,96	55,20	241,56	1650,68	20,64	

2 неделя

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5			6,70	7,50	22,00	182,30	0,23	ТТК №5
Крупа Геркулесовая		25,00	25,00						
Молоко		100,00	100,00						

Чай с молоком, сахаром	вода		76,00	76,00						
	Сахар		1,00	1,00						
	Соль		1,00	1,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
		180/5			2,60	2,30	14,30	89,00	0,02	№ 394 Дели 2010
Бутерброд с сыром, маслом	Заварка		0,3	0,3						
	Сахар		5	5						
	Молоко		48	48						
	Вода		130	130						
		30/7/3			4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Дели 2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		7,14	7,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Итого:		430			14,10	17,00	51,70	417,30	0,44	
Фрукты свежие		100	114	100	0,40	0,40	12,00	53,20	10,00	№ 386 Дели 2016
яблоко										
Итого:		100			0,40	0,40	12,00	53,20	10,00	
		530			14,50	15,40	63,70	470,50		
ОБЕД										
Салат из свежей капусты		50			0,70	2,50	4,50	43,50	16,00	№21, Дели 2016
	Капуста свежая		50,62	40,50						
	Морковь		6,25	5,00						
	Сахар		2,50	2,50						
	Масло растительное		2,50	2,50						
	соль		0,20	0,20						
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками		200/15/10			3,25	3,00	18,00	112,00	5,80	ТТК №139
	Фарш из говядины		17,1	17,1						
	Лук репчатый		1,79	1,5						
	Яйцо		1,5	1,5						
	Вода для фарша		1,7	1,7						
	Масса полуфабриката			20,1						
	Картофель		53,20	40,00						
	Горох		20,25	20,00						
	Морковь		10,00	8,00						

Биточки куриные "Солнышко"	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	Соль		1,20	1,20						
	Вода		144,00	144,00						
	гренки									
	Хлеб пшеничный 1с		14,40	12,00						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
		70			8,00	10,50	6,20	152,00	0,45	ТТК №97Д
	Цыплята		84,62	55,00						
	Морковь		21,87	17,50						
Макароны отварные	Лук репчатый		11,90	10,00						
	Яйцо		2,10	2,10						
	соль		0,60	0,60						
	сухари панировочные		6,00	6,00						
	Масса полуфабриката			81,00						
	Масло растительное		2,00	2,00						
		130			4,80	3,60	29,40	169,20		№218 Дели 2016
	макаронные изделия		45,50	45,50						
	Масло сливочное		2,60	2,60						
	Соль		0,70	0,70						
Напиток из урюка		180			0,6	0,0	15,0	63		ТТК №68
	урюк		15,30	15,00						
	вода		180,00	180,00						
	Сахар		5,00	5,00						
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:		692,5			19,15	20,03	91,10	621,70	22,25	
ПОЛДНИК										
Шафран с яблоками		50			3,42	5,5	28	176	1,46	Сб.нац блюд 1996, акт20
	Мука пшеничная		24,8	24,8						
	Сахар		3,46	3,46						
	Яйцо		2,73	2,73						
	соль		0,3	0,3						
	дрожжи сухие		0,3	0,3						
	Молоко		10	10						

	Масло сливочное		2,44	2,44						
	Яблоки		16,6	14,56						
	Масло растительное		1	1						
Ряженка		120			4,30	3,00	5,00	64,00	0,65	№401 Дели2010
	ряженка		123,6	120						
Рагу с курицей		40/120			6,00	10,00	16,00	178,00	20,40	ТТК №63
	цыплята		86,12	56,00						
	Картофель		117,04	88,00						
	Морковь		14,00	11,20						
	Соль		0,50	0,50						
	вода		32,00	32,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	Мука пшеничная		2,00	2,00						
	сахар		0,38	0,38						
Чай фруктовый		180/7			0,18	0,09	17,00	69,50		ТТК №56
	Заварка		0,3	0,3						
	урюк		7,2	7,2						
	сахар		7	7						
	Вода		180	180						
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
Итого:		540			15,70	18,82	77,30	542,00	22,51	
ВСЕГО:		1762,5			49,35	56,25	232,10	1634,20	55,20	

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК									
Каша пшенная молочная с маслом	200/5			8,00	6,60	26,00	194,00	0,22	ТТК №6
Крупа пшенная		30,00	30,00						
Молоко		88,00	88,00						
Вода		88,00	88,00						
Сахар		1,00	1,00						
Соль		1,00	1,00						

Кофейный напиток с молоком	Масло сливочное		5,00	5,00						№270 Партнер г. Уфа 2014
		180			1,22	1,34	11,94	65,00	0,19	
	Кофейный напиток		1,50	1,50						
	Сахар		8,00	8,00						
	Молоко		90,00	90,00						
Бутерброд с маслом сливочным	Вода	30/5	108,00	108,00	2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		420			11,52	12,44	53,34	370,00	0,41	
Сок персик-банан		180	180	180	1,30	2,00	15,00	83,00	3,70	№418 Дели2016
Итого:		180			1,30	2,00	15,00	83,00	3,70	
		600			12,82	14,44	68,34	453,00		
ОБЕД										
Салат из свеклы		50			0,60	2,50	4,20	42,00	1,00	№34, Дели2016
	Свекла		64,60	47,50						
	Масло растительное		2,50	2,50						
Суп крестьянский с курицей, сметаной		200/15/5			6,5	7,80	22,20	185	3,50	№62 "Партнер" 2014
	цыплята		33,85	22						
	Капуста свежая		30,00	24,00						
	Картофель		26,60	20,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Крупа пшенная		8,00	8,00						
	Масло растительное		4,00	4,00						
	Соль		1,20	1,20						
	Вода		176,00	176,00						
	Сметана		5,00	5,00						
Биточки рубленые из рыбы с соусом томатным		70/10			7,05	5,00	1,15	78,00		ТТК №3Д и №364 С-Петербург 2008
	фарш из минтая		52,50	52,50						
	Яйцо		10,50	10,50						

крупа манная		1,75	1,75						
Пюре печеночное		15,50	13,00						
вода		5,30	5,30						
Соль		0,50	0,50						
сахар		5,00	5,00						
Масло растительное		1,50	1,50						
Сахар		0,20	0,20						
Магистрат			83,00						
Пюре томатное			10,0						
Пюре		9,0	9,0						
Масло растительное		0,4	0,4						
Мука пшеничная		0,4	0,4						
Морковь		0,8	0,6						
Пюре печеночное		0,3	0,2						
Горчица		1,0	1,0						
Масло растительное		0,2	0,2						
Соль		0,1	0,1						
Сахар		0,2	0,2						
	130			3,70	4,44	25,00	155,00	9,00	№137 Партнер 2014
Картофель		148,43	111,60						
Молоко		20,50	19,50						
Масло сливочное		3,00	3,00						
Соль		1,00	1,00						
	180			0,7	0,0	18,0	75	0,13	№394, Дели 2016
Сухое молоко		18,36	18,00						
вода		182,00	182,00						
Сахар		5,00	5,00						
	37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5		
	697,5			20,35	20,18	88,55	617,70	13,63	
ПОСЛДНИК									
	10	10,00	10,00	0,50	1,90	21,00	98,00		
		10,00	10,00						

Молоко кипяченое	молоко	120	126,46	120,00	3,40	3,00	5,70	63,40	0,43	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками		50			0,37	2,00	4,30	37,00	0,80	№41 Дели2016
	Морковь		33,25	26,60						
	Яблоки		24,45	21,50						
	Масло растительное		2,00	2,00						
Запеканка творожная с повидлом		150/20			9,80	10,00	28,30	241,00	0,27	№237 Дели2010
	Творог		140,00	138,00						
	Крупа манная		9,00	9,00						
	Яйцо		6,00	6,00						
	Сахар		12,00	12,00						
	Сметана		6,00	6,00						
	Масло сливочное		6,00	6,00						
	Сухари панировочные		6,00	6,00						
	Соль		0,50	0,50						
	Повидло фруктовое		20,00	20,00						
Чай с сахаром и лимоном		180/5/5			0,12	0,01	10,20	41,40	2,85	№393 Дели2010
	Заварка		0,35	0,35						
	Сахар		5	5						
	лимон		5,1	5						
	Вода		180,0	180,0						
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	
Итого:		563			15,99	17,14	80,80	535,30	4,35	
ВСЕГО:		1860,5			49,16	51,76	237,69	1606,00	22,09	

День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК Каша манная молочная с маслом	200/5			10,00	10,00	24,50	228,00	0,22	ТТК №4
		20,00	20,00						
		100,00	100,00						
		76,00	76,00						

Какао с молоком	сахар		3,00	3,00						№272 Парнер г. Уфа 2014
	Соль		1,50	1,50						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
		180			2,42	2,58	13,61	87,30	0,39	
	Какао-порошок		1,50	1,50						
	Сахар		8,00	8,00						
Бутерброд с сыром, маслом	Молоко		90,00	90,00						№3 Дели2010
	Вода	30/7/3	100,00	100,00	4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		7,14	7,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Итого:		425			13,00	15,00	53,51	401,00	0,80	
Фрукты свежие		100	114	100	0,06	0,36	12,00	49,00	10,00	№ 386 Дели 2016
яблоко										
Итого:		100			0,06	0,36	12,00	49,00	10,00	
		525			13,06	15,36	65,51	450,00		
ОБЕД										
Салат из свежих помидор		50			0,56	3,10	2,33	39,50	10,00	№14 Дели2016
	помидоры свежие		48,45	47,50						
	Масло растительное		3,00	3,00						
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной		200/15/5			3,00	7,90	18,80	158,30	6,36	№63 Дели 2016
	Фарш из говядины		17,1	17,1						
	Лук репчатый		1,79	1,5						
	Яйцо		1,5	1,5						
	Вода для фарша		1,7	1,7						
	Масса полуфабриката			20,1						
	Капуста свежая		20,00	16,00						
	Картофель		21,28	16,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Свекла		43,52	32,00						
	Сахар		1,00	1,00						

	Томат-паста		1,00	1,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	Сметана		5,00	5,00						
	Соль		1,60	1,60						
	Вода		160,00	160,00						
Запеканка картофельная с мясом		150/20			12,60	10,30	36,00	280,00	4,40	№291 Дели2010
	фарш из говядины		58,00	58,00						
	Картофель		190,19	143,00						
	Лук репчатый		12,26	10,30						
	Масло сливочное		2,00	2,00						
	Соль		1,80	1,80						
	сухари панировочные		2,00	2,00						
	Соус :									
	Сметана		5,00	5,00						
	Мука пшеничная		1,30	1,30						
	вода		15,00	15,00						
	Соус сметанный			20,00						
Компот из свежих яблок		180			0,10	0,10	11,80	48,50	1,20	№ 390 Дели 2016
	яблоки		40,8	36,0						
	вода		155,0	155,0						
	сахар		5,0	5,0						
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:		657,5			18,06	21,80	86,93	608,80	21,96	
ПОЛДНИК										
Плюшка новомосковская		50			2,50	4,00	24,00	142,00	0,01	№184 "Партнер"г. Уфа2010
	мука пшеничная		35	35						
	дрожжи сухие		0,25	0,25						
	соль		0,5	0,5						
	Сахар		3	3						
	Масло сливочное		3	3						
	яйцо		1,08	1,08						
	Молоко		3	3						
	Вода		14,00	14,00						

Бутерброд с маслом сливочным	сахар		5	5						
	Вода		180	180						
		30/5			2,30	4,50	15,40	111,00		№1 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						
Итого:		400			12,16	14,12	39,79	334,38	0,53	
Сок		180	180	180	0,75	0,38	23,00	98,42	5,60	№ 368 Дели 2010
яблоко-груша										
Итого:		180			0,75	0,38	23,00	98,42	5,60	
		580			12,91	14,50	62,79	432,80	6,13	
ОБЕД										
Помидоры свежие порционно		50			0,55	0,10	1,90	12,00	1,60	стр563,сб1996
Помидоры свежие			51,00	50,00						
Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б		200/6			3,40	4,50	14,20	111,00	9,60	№73 Дели 2016
	Капуста свежая		50,00	40,00						
	Картофель		31,92	24,00						
	Морковь		10,00	8,00						
	Лук репчатый		9,52	8,00						
	Масло растительное		3,00	3,00						
	Сметана		6,00	6,00						
	Соль		1,20	1,20						
	Вода		160,00	160,00						
Плов из отварной говядины		160			13,50	12,20	40,00	323,00	0,60	№108"Партнер"2014
	Говядина		52,00	52,0						
	масса вареного мяса			32,0						
	Масло растительное		6,0	6,0						
	Лук репчатый		9,5	8,0						
	Морковь		13,0	10,4						
	Крупа рисовая		45,6	45,6						
	вода		69,0	69,0						
	Соль		1,0	1,0						
	масса гарнира			134,0						
Напиток из урюка		180			0,6	0,0	15,0	63		ТТК №68

	урюк		15,30	15,00					
	вода		180,00	180,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		633,5			19,85	17,23	89,10	591,00	11,80
ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия		20	20	20	0,20	3,60	10,00	73,00	
печенье			20	20					
Молоко кипяченое		120			3,40	3,00	5,70	63,40	0,43 №419 Дели2016
	молоко		126,46	120,00					
Салат из моркови		50			0,75	0,06	8,50	37,50	1,90 №42 Дели2016г
	Морковь		62,5	50					
	Сахар		0,5	0,5					
Запеканка из творога с крошкой		150			10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 Сб Самара 2013г
	Мука пшеничная		40,5	40,5					
	Сахар		15	15					
	соль		0,5	0,5					
	масло сливочное		18	18					
	Творог		85	83,75					
	Яйцо		10,5	10,5					
	Масло растительное		1	1					
	масса полуфабриката			170					
Напиток шиповника		180/5			0,6	0,3	6,5	31,1	90 ТТК № 59
	шиповник порошок		3	3					
	Сахар		5	5					
	Вода		180	180					
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00
Итого:		548			16,75	17,19	77,20	530,50	92,33
ВСЕГО:		1761,5			49,51	48,92	229,09	1554,30	110,26

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Кол - во (в гр)	Кол - во (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин	№ рецептуры
		брутто	нетто	белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	

ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная с маслом		200/5			7,00	6,35	16,00	148,00	0,21	ТТК №8
	крупя рисовая		25,00	25,00						
	Молоко		88,00	88,00						
	Вода		88,00	88,00						
	Сахар		1,00	1,00						
	Соль		1,00	1,00						
	Масло сливочное		5,00	5,00						№270 Партнер г. Уфа 2014
Кофейный напиток с молоком		180			1,22	1,34	11,94	65,00	0,19	
	Кофейный напиток		1,50	1,50						
	Сахар		8,00	8,00						
	Молоко		90,00	90,00						
	Вода		108,00	108,00						
Бутерброд с сыром, маслом		30/7/3			4,80	7,20	15,40	146,00	0,19	№3 Дели2010
	Батон нарезной		30,00	30,00						
	Сыр		7,14	7,00						
	Масло сливочное		3,00	3,00						
Итого:		425			13,02	14,89	43,34	359,00	0,59	
Фрукты свежие		100	114	100	0,36	0,36	22,00	92,68	10,00	№ 386 Дели 2016
яблоко										
Итого:		100			0,36	0,36	22,00	92,68	10,00	
		525			13,38	15,25	65,34	451,68	10,59	
ОБЕД										
Салат "Пестрый"		50			0,50	2,25	4,80	42,00	0,80	№31, справ.М2003
	Яблоки		15,20	13,30						
	свекла		45,28	33,30						
	сахар		1,70	1,70						
	Масло растительное		2,50	2,50						
Суп-лапша домашняя с курицей		200/15			4,96	3,60	14,44	110,00	0,50	№86Дели2010
	цыплята		33,85	22						
	Мука пшеничная		15,00	15,00						
	Яйцо		4,00	4,00						
	Вода		2,80	2,80						

	Соль		0,20	0,20					
	Масса лапши			16,00					
	Морковь		10,00	8,00					
	Лук репчатый		9,52	8,00					
	Масло растительное		2,00	2,00					
	Вода		190,00	190,00					
	соль		1,00	1,00					
Котлеты "Аппетитные"		70			6,41	8,40	17,50	171,20	ТТК №7Д акт к.п.2014
	Фарш из говядины		41,70	41,70					
	Цыплята		47,73	31,03					
	Лук репчатый		10,41	8,75					
	Яйцо		3,50	3,50					
	Хлеб пшеничный 1с		9,00	9,00					
	Сухари панировочные		5,80	5,80					
	Вода		9,00	9,00					
	Соль		0,50	0,50					
	Масло растительное		2,00	2,00					
Каша перловая с овощами		130/4			4,90	7,50	23,00	180,00	№180, Дели 2016
	Крупа перловая		25,50	25,50					
	Вода		90,00	90,00					
	Морковь		21,25	17,00					
	Лук репчатый		2,38	2,00					
	Соль		0,50	0,50					
	Масло сливочное		4,00	4,00					
Компот из сухофруктов		180			0,7	0,0	18,0	75	0,13 №394, Дели 2016
	сухофрукты		18,36	18,00					
	вода		182,00	182,00					
	Сахар		5,00	5,00					
Хлеб сельский		37,5	37,50	37,50	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:		686,5			19,27	22,19	95,74	660,90	1,43
ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия		30			2,20	8,70	48,90	294,00	
печенье			30,00	30,00					
Кефир		120			3,50	3,00	4,80	60,20	0,80 №401 Дели2010

Омлет натуральный	кефир	140	123,60	120,00	8,50	8,68	13,60	167,40	0,17	№229 Дели2016
	Яйцо		105,00	105,00						
	Молоко		40,00	40,00						
	масса омлетной смеси			145,30						
	Масло сливочное		4,00	4,00						
	Соль		1,10	1,10						
Хлеб пшеничный 1с		23	23,00	23,00	1,80	0,23	11,30	54,50	0,00	№ 411 Дели2016
Чай с сахаром		180/5			0,06	0,02	4,99	20,38	0,03	
	Заварка		0,3	0,3						
	сахар		5	5						
	Вода		180	180						
Итого:		498			16,06	20,63	83,59	596,48	1,00	
ВСЕГО:		1709,5			48,71	58,07	244,67	1709,06	13,02	
ИТОГО за 10 дней:		17708,00			486,51	542,24	2346,68	16208,68	502,93	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ
равноценные

по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)

При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с включением блюд ужина.

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

3.1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.

3.2 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г

3.3 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Тутельян В.А., Скурихин И.М. Москва 2007 г.

3.4. Справочник рецептур блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

3.5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.
школ -интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

3.7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г

3.8. Техничко-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрено использование следующего сырья:

говядина 1 категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (п/ф фарш рыбный)